



# ล้างมือ 7 ขั้นตอน



ควรใช้สบู่ทุกครั้ง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

1

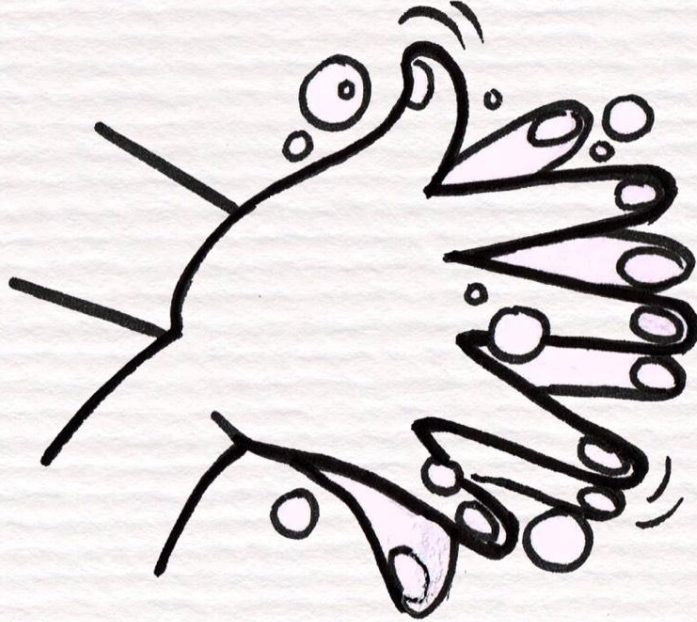
เริ่มต้นล้างด้วยน้ำและสบู่  
ใช้ฝ่ามือถูกัน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

2

## ฝ่ามือดูหลังมือและนิ้วดูชอกนิ้ว



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

3

## ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูชอกนิ้ว



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

# หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

5

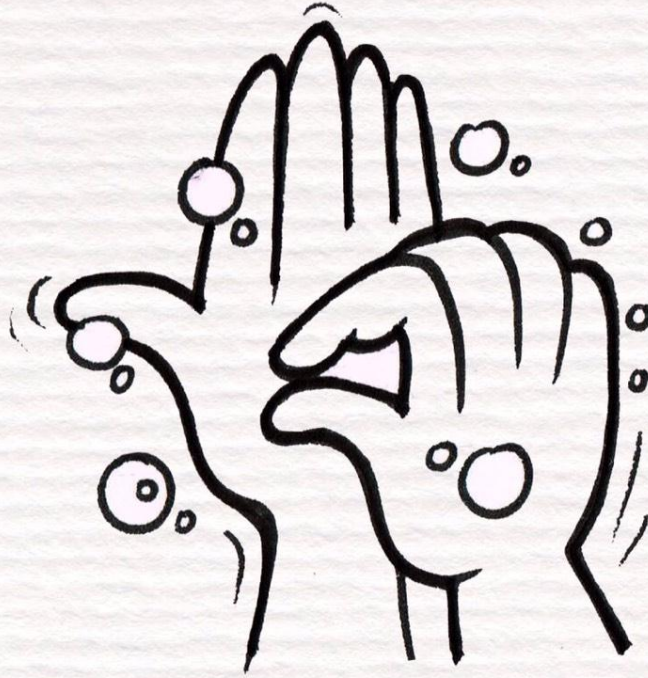
# ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

6

# ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

7

# ถูรอบข้อมือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



**ควรล้างทุกครั้ง**

**ก่อนเตรียมปรุงอาหาร  
ก่อนรับประทานอาหาร**

**และ**

**หลังจากจกสวม  
หลังสัมผัสสิ่งสกปรก**

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี